PHÁP QUÁN NIỆM XỨ (2) 20.09.2016
<blockquote>Kalama tri ân bạn nghianguyenntn ghi chép.</blockquote>
[01/11/2021 - 11:45 - nghianguyenntn]
Pháp quán niệm xứ có nhiều phần. Quán chiếu 5 triền cái là phần 1. Quán chiếu 5 triền cái là hành giả biết rõ hiện giờ mình đang sống với triền cái nào. Hôm qua chúng tui nói thật mà bà con nghĩ chúng tui nói đùa. Ở trong room này mình tu pháp quán niệm xứ rất dễ là bởi vì mình 99% là phiền não, nên suốt ngày bà con để ý, nhìn vô tâm của mình, ăn uống đi đứng nằm ngồi, tắm rửa, co duỗi, liếc nhìn, lắng nghe thì cứ để ý, đây là sân triền cái, sân là bất mãn đó trong dục, bất mãn hình dáng, màu sắc, âm thanh rồi mùi này, vị kia. Xúc ở đây có nghĩa là nóng hay lạnh thì suốt 1 ngày như vậy thì các vị cứ thích cái này, bất mãn cái kia. Suốt 1 ngày như vậy thì quý vị để ý mình đang sống trong cái dục triền cái hay sân triền cái, hôn thụy triền cái (buồn ngủ, lừ đừ, muốn nằm, không muốn làm gì hết), trạo hối triền cái là đầu lăng xăng nghĩ cái này cái kia rồi tiếc nuối, áy náy, ray rứt. Có người hiểu lầm chữ áy náy, ray rứt, họ nghĩ là phải làm chuyện gì xấu xa, bất thiện, đại gian, đại ác, cùng hung cực ác mới là hối hận, không phải, mà sự áy náy, ray rứt ở đây là gì? Tuần rồi mình hứa mang thùng nước đá cho bả mà mình quên, bậy quá rồi, giờ còn nằm ở đây, không biết chừng nào mang lại cho bả đây. Đó cũng là 1 cái ray rứt, chuyện nhỏ vậy đó. Hay sáng nay mình định quét sân sau của nhà, tỉa kiểng sân trước của nhà nhưng mình không làm được. Thì chính những ray rứt này nó làm cho tâm quý vị không định được. Nhớ nha, trạo hối là vậy. Chứ không phải nhớ lại chuyện ghê gớm, không phải. Không đòi, không đợi cái đó mới là trạo hối.
Còn hoài nghi có nhiều trường hợp. Một là hoài nghi không nguy hiểm, tức hoài nghi trong đời sống thông thường. Thí dụ đi trước ngã 3, không biết quẹo phải hay trái. Hoặc đi lựa đồ, nguyên đống không biết lựa cái nào cho đúng. Mình đi sửa nhà, thầy thợ kêu mình mua vật liệu, vật tư, mua cái này, cái kia mà đứng nhìn nguyên đống bù lon ốc tán mình không biết lấy cái nào thì cái đó là cái si thông thường. Nhưng cái si thứ 2 là cái si liên hệ đến tri kiến. Đó là mình hoang mang nghi hoặc về Phật, về Pháp, về giáo lý. Ví dụ mình mù tịt về giáo lý duyên khởi. Hay có lúc mình có tà kiến, vọng tâm không biết mình là ai, mình là gì trong trời đất này, mình đã như thế nào trong quá khứ, mình sẽ thế nào trong tương lai và hiện tại mình đang là gì trong đời đất, mình phải sống làm sao mà sau này mình chết, mình sẽ đi về đâu. Hoàn toàn mù tịt rồi bắt đầu sinh tâm hoang mang, thì đó là hoài nghi liên hệ đến tri kiến.
Còn thứ 3 là hoài nghi liên hệ đến hành trì, có nghĩa là mình thắc mắc không biết ông thầy này có ok không, pháp môn này sao chứ thấy mình hành trì thấy tâm không có yên, thấy làm như không có kết quả. Mình theo hết 3, 6 tháng rồi mà sao kỳ quá. Thì đó là hoài nghi liên hệ đến hành trì. Thì chuyện đầu tiên của pháp quán niệm xứ là mình quan sát xem mình đang sống trong triền cái nào, triền cái là những phiền não có tác dụng ngăn che, khuất lấp, che chắn trí tuệ của mình trong thiền chỉ, thiền quán nói chung. Quan sát mình đang sống trong phiền não nào trong 5 thứ đó thì được gọi là quán chiếu 5 triền.

Cái thứ 2 là quán chiếu 5 uẩn, từ sáng tới tối, từ trẻ tới già, lúc nào mình cũng nhớ tất cả người, thú, chư thiên, phạm thiên, nhân loại, tất cả những chúng sanh trong đời này đều chỉ là những khối tổng hợp của 5 uẩn. Cái gì thuộc về vật chất, tức là những gì thuộc về 5 căn (vật chất) thì được gọi chung là sắc pháp. Tất cả những gì là tâm thức, linh hồn hay là tâm linh của chúng sanh thì gồm 4 danh uẩn, có nghĩa là thọ, tưởng, hành, thức. Thọ là khía cạnh cảm giác, tưởng là khía cạnh kinh nghiệm, hành là khía cạnh thiện ác, thức là cái biết đơn thuần của 6 căn. Tui đang ôn lại đó.
Mình có là phạm thiên, con ruồi, con muỗi, con trâu đi nữa thì cũng ở trong 5 uẩn đó thôi. Rồi giờ mình học qua 12 xứ. 12 xứ trong chú giải giải thích như thế này. Là hành giả quán chiếu toàn bộ vũ trụ này, tất cả chúng sanh trong đời này không có nằm ngoài con số 12. Từ mặt trời, mặt trăng, đại dương, biển cả, rừng sâu, đồng bằng, sa mạc, chim muông, trời người, vật lớn, vật bé tất cả đều nằm trong con số 12 này. Nếu không phải là con mắt thì cũng là cái bị mắt thấy. Nếu không là lỗ tai thì cũng là những âm thanh, tiếng động mà tai có thể nghe. Nếu nó không phải là thần kinh khứu giác thì nó cũng là những mùi cho mũi biết. Nếu nó không phải là thần kinh vị giác thì nó cũng là những cái vị cho lưỡi biết. Nếu nó không phải là thần kinh xúc giác thì nó cũng là cảnh xúc cho thân biết. Nó không phải là ý vật, chỗ dựa của tâm thì nó cũng là cảnh pháp, tức là những đối tượng gì mình chỉ biết qua ý thức.
Tôi nhắc lại, toàn bộ vũ trụ này, trăng, sao, hoa lá, chư thiên, phạm thiên, chim muông, súc vật không nằm ngoài con số 12. Cái gì đi nữa không phải căn thì cũng là cảnh. Và cái sự có mặt của ông a, bà b, thằng Tèo, thằng Tí cũng chỉ là sự hiện hữu của con số 12 này thôi. Quý vị không học đạo thì nghe nó kì kì, ủa kỳ vậy, rồi vòng vàng, nhà cửa, danh dự, quyền lực, chức tước, tình yêu, kiến thức tùm lum, thần thông, thiền định, trí tuệ… tất cả đều nằm trong con số 12 này hết, chứ đừng có hòng kiếm chỗ nào chung ra, chỉ có con số 12 đó thôi. Đó là 6 căn và 6 trần.
Quý vị đang nghe tui, thì quý vị đang biết tui bằng cái chi. Hiện quý vị không thấy mặt tui, thì giờ quý vị đang biết tui qua lỗ tai. Có nghĩa tui bây giờ đang là cảnh thinh cho quý vị. Còn quý vị bây giờ là cảnh sắc – tui nhìn cái tên thôi. Tui nhìn cái nick là tui biết, à, có cái bà đó có nick là giọt mưa cuối mùa, Nguyễn Thu Thảo phù du… đại khái chúng tui chỉ biết quý vị qua cái nick. Và cái nữa, chúng tui biết quý vị qua ý thức, tức là nhìn qua cái tên và tui thấy bằng mắt. Thứ 2 là tui biết mấy người này vào room để nghe, rồi tui suy diễn thêm rằng ai ở đây nghe bằng thiện tâm, ai nghe bằng bất thiện tâm. Bất thiện tâm là sao, nghe vì tò mò, nghe vì muốn ghi âm lại những đoạn quý vị thấy ok để về cắt xén thêm bớt, để đưa lên bôi nhọ, hại người ta, ví dụ thôi nha. Thì đại khái tui chỉ biết quý vị qua mắt, qua nick tui nhìn thấy rồi qua những suy tưởng, nhận thức, đánh giá, thì đó là tui biết quý vị qua ý thức, cảnh pháp, lúc bấy giờ quý vị là cảnh pháp nha.
Tất cả sự có mặt của chúng sinh trong đời này chỉ là sự có mặt của 12 xứ, gồm 6 căn và 6 trần. Vấn đề nằm chỗ này, có người khi 6 căn biết 6 trần, họ để cho tâm sân làm chủ. Có nghĩa là họ nhìn để bực mình, nghe để bực mình, ngửi mùi, nếm này kia để bực mình, xúc chạm, suy nghĩ để bực mình. Rồi có lúc ta thấy nghe ngửi nếm đụng trong sự thích thú. Rồi trong sự thích thú đó có đính kèm với tà kiến hay không, tà kiến rồi ngã chấp. Cho nên trong đây mới nói rằng, ngay trong cách nhìn của mỗi người, đó chính là biểu hiện của Thánh nhân hay phàm nhân. Thánh nhân là người ta lục nhập duyên cho xúc, 6 xúc á, duyên 6 thọ, 6 thọ chỉ dẫn đến tâm tố thôi (8 tâm đại tố) hoặc 9 tâm thiền, hoặc 4 tâm quả siêu thế. Còn người phàm đắc thiền thì người ta cũng thấy nghe ngửi nếm đụng nhưng người ta có thể nhập thiền bất cứ lúc nào. Thí dụ như giờ ta thấy cái lá màu xanh, ta tác ý nó màu xanh, thay vì mình thấy lá màu xanh mình thích, là khởi lên tâm dục ái, còn họ thấy lá màu xanh, an trú trong màu xanh, họ nhập thiền.
[14/11/2021 - 05:46 - nghianguyenntn]
Còn hạng thứ 3, thấy lá màu xanh khởi lên dục ái hoặc thấy lá màu xanh thì bực mình. Ví dụ như mình trồng cây, nhìn thấy cái lá, nhiều cách nghĩ, nhiều cách mình khởi tâm sân lắm, thí dụ như mình thích màu xanh của nó vì đẹp, đây là cái lá của loài cây quý mình mới vừa trồng, không ngờ nó phát triển như vậy, mình vui thích trong đó, đó là dục ái. Nhưng cũng có trường hợp mình nhìn thấy lá mình bực là tại vì mình liên tưởng đến 1 chuyện gì đó, thí dụ nhìn lá màu xanh mình nghĩ trời ơi cái này cỏ không hả trời, thấy màu xanh nói cái này là cỏ dại, lâu quá không có dọn. Từ chỗ đó mình nghĩ thêm nhiều chuyện khác nữa. Trong trường hợp đó, trong chú giải giải thích là sự hiện

hữu của tất cả chúng sinh chỉ là sự hiện hữu của 12 xứ, nhưng khổ 1 chỗ cách chúng ta đối diện với 6 trần, đối diện như thế nào, trong đây nói rõ. Phàm phu khi 6 căn tiếp xúc với 6 trần thì có thể có tâm thiện, có thể có tâm thiền, có thể có 8 tham, 2 sân, 2 si. Vị Tu đà hoàn khi 6 căn biết 6 trần thì có thể có 8 đại thiện, có thể có các tâm tham ly tà, các tâm sân và si phóng dật.
Hôm qua chúng tôi có nói vị sơ quả Tu đà hoàn trừ được bao nhiêu phiền não, các vị có nhớ không. Có 2 cách kể. Một là vị Tu đà hoàn chấm dứt, tuyệt đối, vĩnh viễn triệt để không còn thân kiến, hoài nghi và giới cấm thủ, có cách kể thứ 2 là không kể giới cấm thủ vì giới cấm thủ nằm trong thân kiến và hoài nghi. Trường hợp 3 là kể đầy đủ gồm thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ. Tu đà hoàn không còn ghen tuông, ganh tỵ, nhớ nha, đặc biệt cái đó. Nhiều người học A Tỳ Đàm không biết chỗ này, nhất là cư sĩ. Tu đà hoàn không còn thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ. Có nghĩa là 1 vị tín nữ đắc Tu đà hoàn vẫn còn có thể yêu chồng, nhớ nha. Một người thiện nam đắc Tu đà hoàn vẫn còn có thể yêu vợ, nhưng họ không có ghen nữa. Có nghĩa khi vợ/chồng của họ có vấn đề với ai thì họ biết rằng duyên đã mãn rồi, giao cho nó cục nợ này đi, hết.
Tui nhớ cái anh đó, bạn của ảnh tới than lúc này bà xã tui khoái ông hàng xóm quá, mà ông hàng xóm mới chết vợ, bả thì bả cứ qua lại ông hàng xóm hoài nên thấy tình hình không xong, chắc buông quá. Sao càng lúc, tui (anh bạn) càng ghét cái thằng hàng xóm đó hơn ngày xưa. Cái ông này mới nói cái cách trả thù cái kẻ thứ 3 mà hoàn hảo và an toàn nhất cho cái thằng giựt vợ mình chính là mình tặng cho nó cái người vợ không ra gì của mình, cho nó về cho nó chết đi. Tại hôm nay bả như vậy nó vác bả về, ít bữa nó cũng không như mình đang khóc.
Vị Tu đà hoàn có nhiều cách nghĩ nhưng đó là cách mà họ không còn khổ tâm và đặc biệt họ nghĩ kiểu duyên nghiệp. Duyên đã mãn rồi thì không có níu kéo được và tui nói cái này nhiều người trong room nghĩ chúng tôi là đạo đức giả nhưng mà đây là sự thật. Tui không phải Tu đà hoàn, nhưng ở cái tuổi này, năm nay tui già rồi tui nhận ra 1 chuyện, có nhiều khi có món đồ mình muốn bỏ nhưng nó chưa đủ cái cớ. Nên có duyên cớ, có lý do nào đó, dù sao nó chưa có đủ nên mình thấy nó hơi gì đó nắm níu, hơi tiếc tiếc, lòng thòng trong bụng chưa có dứt khoát, nên giờ có cái cớ gì đó là mình còn cám ơn nữa.Tui ví dụ thôi, tui có 1 cái túi, cũng đẹp, may bằng vải, phật tử họ may. Có ngày kia tui không thích nó nữa mà tui thích cái khác, mà giờ tui bỏ thì tui tiếc. Tình cờ, một hôm phát hiện mấy cục pin tui đem nó bị chảy, chảy trong cái túi đó, mà giặt thì không biết nó có hết hay không mà pin chảy thì kéo theo đó axit, đồng. Người khác nghĩ tiếc, còn tui nghĩ mình muốn bỏ nó lâu rồi nên sẵn bữa nay giục luôn. Mà nếu không do mấy cục pin mà mình liệng nó vô thùng rác thì mình cũng thấy tiếc. Mà nhờ mấy cục pin chảy đó mà giục mới mạnh tay hơn. Vị Tu đà hoàn cũng vậy, thật ra còn dục ái nên họ còn yêu đương này nọ cho vui. Nhưng thật ra, họ luôn luôn là 1 hành giả, quý vị nhớ nha, Tu đà hoàn luôn luôn là 1 hành giả, họ chờ dịp để tu hành tinh tấn thôi, bởi vì họ không còn thân kiến mà cho nên những gì đồ đạc, vật sở hữu của họ thì họ lặp tức chụp lấy làm cái cớ để họ buông. Cho nên đây là lý do Tu đà hoàn không còn ganh tỵ.
Vì sao không còn thân kiến vì vị Tu đà hoàn đã hiểu rõ 4 đế. Chính vì hiểu rõ về 4 đế nên vị ấy không còn ganh tỵ, duyên hết thì thôi. Duyên đó đủ để cho món này, người này, vật này chạy về bến là vui vẻ chấp nhận. Vị ấy không có bỏn xẻn là vì sao, vì vị ấy biết rõ thân tâm này còn không phải của mình nói chi là những danh lợi quyền lực này mắc gì phải tiếc. Cho nên trong chú giải nó là phiền não của Tu đà hoàn diệt trừ chỉ có 2 thôi, đó là thân kiến và hoài nghi. Mà nói cho rộng, đủ, dài dòng, dễ hiểu thì có 5: Thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ (ganh tỵ gồm luôn cả ghen tuông).
Khi quán chiếu về 12 xứ thì vị ấy biết rõ, khi nghe âm thanh gì thì biết rõ cái nghe này là cái biết của nhĩ thức. Mà cái biết của nhĩ thức đó dựa vào thần kinh thính giác và đối tượng âm thanh. Tui kể thì nó dài nhưng thật ra lúc đó hiểu rất nhanh, khi nghe 1 mùi nào đó thoáng qua thì vị ấy biết rõ đây là mùi, biết rõ đây cái biết của mũi, cái biết đó dựa trên thần kinh khứu giác và cảnh khí, chỉ vậy thôi. Như vậy khi 6 căn biết 6 trần là vị đó chỉ có tâm thiện thôi, hoặc tệ lắm là chỉ có tâm sân thôi. Còn tham là tham ly tà thôi, đó là nói về Thánh hữu học, Thánh từ nhị quả trở xuống. Còn phàm phu mình khi 6 căn biết 6 trần thì mình đánh giá, nhận thức cảnh trần từ góc độ ngã chấp tức là: tôi thấy, tôi nghe, tôi ngửi hoặc tôi bị người ta chê, tôi được người ta khen. Cái đó rớt vào tôi bị đau, tức là chuyện lớn chuyện bé gì mình cũng gắn 1 cái tôi thù lù, chần dần vô trong đó hết.

Chuyện lớn, bé, chuyện liên hệ đến mắt tai mũi lưỡi, chuyện gì cũng gắn cái tui trong đó hết. Nhưng tui nhắc lại, không hề có chiếc xe trong đống phụ tùng và không hề có đống phụ tùng trong chiếc xe là vì những món phụ tùng này được ráp hợp lý thì nó là chiếc xe, chứ 2 cái này nó không có rời nhau.
Có nghĩa là tháo các món phụ tùng ra thì không có gì là chiếc xe và khi được ráp vào thành chiếc xe hoàn chỉnh rồi thì mấy cái đó mình không còn kêu là phụ tùng nữa mà mình kêu là chiếc xe chứ, chứ không lẽ quý vị nói với tui: Sư có thấy đống phụ tùng nó đang chạy trên đường không, tui chưa nghe ai nói kỳ cục như vậy hết mà người ta phải nói chiếc xe màu vàng nó chạy trên đường hay không. Phải hỏi là có thấy chiếc xe màu vàng đó không, có thấy chiếc xe màu xanh đó không, có nghĩa là khi những món đồ part, phụ tùng đó mà nó được ráp hoàn chỉnh hợp lý thì người ta sẽ gọi đó là chiếc xe và nếu nó chưa được ráp lại thì gọi đó là đống phụ tùng. Không hề có chuyện tôi bị đau, tôi được khen, không có. Mà là cái đau này cộng với mấy chục ký lô thịt là tôi. Cái gọi là tôi chỉ là cái cơn đau, hiện giờ nói về tâm thì tui chỉ có tâm thân thích thọ khổ thôi. Như vậy hiện giờ tôi phải hiểu rằng cơn đau này cộng với cục thịt mấy chục ký này là tôi, tôi là vậy đó chứ ngoài cái đó ra không có gì là tôi hết.
[14/11/2021 - 09:20 - nghianguyenntn]
Lát sau, gió mát thổi, tôi dễ chịu quá, thì thay vì tôi không biết đạo thì tui nói sáng nay tui vui quá, mát mẻ quá. Bữa nay tui đi đâu, chắc có lẽ hôm nay tui sẽ mua cái gì, chắc có lẽ hôm nay tui sẽ gặp gỡ ai nhưng đối với 1 hành giả thì họ nghĩ khác. Họ biết rõ cái mát mẻ này chính là danh pháp, mà cái tấm thân này chính là sắc pháp. Cái gọi là tôi chỉ có 2 phần thôi là cảm giác giác dễ chịu này và cục thịt này, tôi chỉ là vậy thôi. Ngoài 2 cái đó ra không còn cái gì gọi là tôi nữa. Hành giả quán chiếu 12 xứ là quán chiếu như vậy đó. Ngoài cái đang nghe này cộng với cục thịt mấy chục ký, không còn gì là tôi nữa. Ngoài cái chuyện ngửi mùi này và mấy chục ký thịt này thì không còn cái gì gọi là tôi nữa. Mà từ cái quán chiếu đó, nếu mà hành giả đủ duyên thì chứng Thánh, sơ nhị tam tứ đạo, sơ nhị tam tứ quả, còn nếu không đủ duyên thì tối thiểu hiện tại cũng lạc trú và có 1 điều chúng tui nhiều khi không muốn nói mà không nói thì bà con không biết, đó là trong chú giải nói rằng nếu 1 người thường trực sống như vậy thì được gọi là tiểu Tu đà hoàn, tức là á Thánh, tức là người ta – Tu đà hoàn thì chưa phải, nhưng nếu trải qua 1 thời gian dài như vậy, thường xuyên quán chiếu như vậy, thấy – nghe – ngửi – nếm – đụng và suy tư luôn luôn sống trong nhận thức bằng trí tuệ và chánh niệm như vậy: Biết rõ rằng đây là nhãn thức, đây là cái biết của mắt – lúc đang nhìn, cái biết này do thần kinh thị giác cộng với cảnh sắc làm nền thì mới có cái biết của mắt, còn lỗ tai cũng vậy, do thần kinh thính giác cộng với âm thanh tiếng động rồi mới có cái biết của lỗ tai, tức là nhĩ thức. Tui nhắc lại, trong room những ai không có duyên lành tu tập tuệ quán hoặc không học A Tỳ Đàm thì nghe rất kỳ, giáo lý tu hành gì mà lạ nhưng đối với những ai mà có chút lòng tu thì tui xin nói rõ, thấy như vậy nhưng mà kiểu quán chiếu này nó chính là kiểu sống của các bậc Thánh. Các bậc Thánh nghe 1 âm thanh, ngửi 1 cái mùi gì đó thì các ngài chỉ nhận thức như vậy thôi.
Biết đây là cái biết của lỗ tai, tức là nhĩ thức. Nghe 1 cái đùng cái là biết mình hết hồn, các ngài biết đây là cái biết của lỗ tai. Cái biết này có là do thần kinh thính giác cộng với tiếng động nó mới tạo ra cái biết. Khi nhận thức như vậy thì không còn chỗ trống cho tâm sân, tham xuất hiện. Còn quý vị muốn tui minh họa thì tui minh họa, vì dụ như các vị lớn, đi trên đường chân đá phải thứ gì đó, kêu tiếng keng, quý vị nhìn xuống đường, thấy món đồ chơi của con nít thì lúc đó trong đầu: à, đồ chơi của con nít, đứa nào chơi liệng vô đây, thì ngay lúc quý vị nhận ra đây là đồ chơi con nít thì quý vị có thích món đồ đó không? Không thích được, cái đó là tui nói tâm trạng của tui, tui đang nói chuyện với quý vị, tui đang hỏi mấy người trước mặt tui thì tui thấy họ nhìn tui mà họ gật gật nói không thích.
Tui nhắc lại, tui đi trên đường, chân đá 1 vật nghe cái keng. Tui nhìn xuống, tui thấy đó là 1 món đồ chơi của con nít, cái lục lạc bằng nhôm của con nít. Thì khi tui nghĩ đây là đồ chơi của con nít thì tui không thích và cũng không có bực, thì đồ chơi con nít, nó chơi nó làm rớt vậy thôi mà, có gì đâu mà ghét, mà đồ chơi con nít có gì đâu mà thích. Thứ nhất là đồ chơi con nít, mình nghĩ bàn tay nhỏ xíu, cổ tay nó có ngấn ngấn dễ thương là mình đã không giận nó rồi, mà tuổi nào chơi lục lạc này

thì không đáng để mình giận. Nhớ nha, mà cái tuổi nào chơi cái món đồ lục lạc thì cũng đáng để mình thích. Nghe hiểu không?

Vị Tu đà hoàn cũng vậy. Vị Thánh nói chung, khi mà nghe cái gì, ngửi cái gì, thấy cái gì các vị cũng suy nghĩ như vậy. Cái này chỉ là danh, chỉ là sắc, không có gì đáng để thích, không có gì đáng để giận thì cái đó được gọi là quán chiếu 12 xứ. Biết đây là cảnh sắc, biết đây là cảnh thinh, cảnh khí, cảnh vị. Các vị biết các thứ này do duyên mà có, có rồi phải bị mất. Nhìn cái gì, nghe cái gì cũng quán chiếu như vậy. Nói gọn là như vậy, chứ còn căn tánh, khuynh hướng tâm lý của mỗi vị Tu đà hoàn hoặc mỗi hành giả khác nhau nha. Có người thọ quán chiếu 6 xúc, có người quán chiếu 6 thọ. Khi 6 căn biết 6 trần thì có vị chú ý khía cạnh nào, nhớ nha, thì khi quán chiếu 12 xứ, họ chỉ quán chiếu 6 căn và 6 trần thôi. Họ biết đây là cái biết của mắt, đây là cái biết của tai. Còn có người, những bậc Thánh khi họ tiếp xúc với 6 trần thì họ quán chiếu một khía cạnh khác. Tui nhắc lại, tùy căn cơ, sở tánh, khuynh hướng tâm lý, tùy sở thích, tùy trình độ, tùy kiểu vun đồi ba la mật của mỗi người mà người ta chú ý tới cái gì. Nhưng đại khái hành giả Tứ niệm xứ khi tu tập pháp quán niệm xứ mà cái phần 12 xứ người ta quán chiếu như vậy. Tức là trong nhận thức của người đó, nhìn đâu, nghe cái gì, thấy cái gì, ngửi cái gì thì lúc nào cũng suy nghĩ có bao nhiêu đó thôi. Đây là cảnh thinh, đây là cảnh khí, cảnh vị, hoặc quán chiếu rằng đây là cái biết cái mắt, tai, mũi, lưỡi. Ngoài 12 cái này ra, vũ trụ không còn cái gì số 13. Nhớ nha, khi quán chiếu 12 xứ thì nó quán chiếu như vậy. Tức toàn bộ vũ trụ này gồm người, thú, chúng sanh, Chư Thiên, nhân loại thì tất cả chỉ nằm trong 12 xứ này. Trăng, sao, hoa lá cũng nằm trong 12 xứ này. Tất cả những gì trong trời đất này không là cảnh sắc, không là đối tượng của mắt thì cũng là đối tượng của tai, của mũi, lưỡi. Quý vị tìm dùm tui, quý vị trong room đó, quý vị ngồi suy nghĩ xem, tìm cái gì trong vũ trụ này mà nó không lọt vô trong 6 trần. Không có. Mặt trời, mặt trăng xa như vậy mà nó cũng lọt vô trong cái nhãn, nó vẫn là nhãn trần, nó vẫn là cảnh của mắt, nó vẫn là cảnh của ý, nha. Còn những gì nó khuất, nó xa ngàn trùng, thí dụ như sa mạc Sahara, nó không nằm trong mắt, tai, mũi của quý vị thì tối thiểu nó cũng là cảnh pháp. Có nghĩa là quý vị vẫn có thể suy nghĩ về nó, nhớ về nó. Nhớ cái đó. Đó gọi là quán chiếu về 12 xứ.

Thì nãy tui nói rồi, nếu người phàm phu mình khi 6 căn biết 6 trần thì đó là cơ hội cho phiền não, cho thiện tâm xuất hiện, nhưng riêng đối với bậc Thánh Tu đà hoàn thì khi 6 căn biết 6 trần thì các vị loại trừ 5 thứ phiền não, đó là thân kiến, hoài nghi, giới cấm thủ, bủn xỉn và ganh tỵ. Vị A Na Hàm thì y chang như vậy nhưng khác 1 điểm đó là sân của vị đó yếu dữ lắm và dục ái thì rất là yếu. Dục ái chỉ là 1 cái gợn nhẹ, nó không có đủ để làm một cái gì đó như là Tu đà hoàn.

Vị Tu đà hoàn còn có thể có đời sống vợ chồng nhưng vị Tư đà hàm thì chuyện này không đủ, cái ái dục vị Tư đà hàm không đủ để sống đời sống vợ chồng. Vị này thỉnh thoảng còn thích thú trong gió mát trăng thanh. Còn A na hàm thì hết, không có chuyện đêm trăng thấy vui vui khoái khoái là không có. Nếu vị A na hàm mà đêm trăng, còn biết khen đêm trăng – Đức Phật Ngài khen đêm trăng ở (không ghi được địa danh), Ngài nói: Này A Nan, đêm nay trăng (không ghi được địa danh) rất là đẹp. Ngài khen như vậy là Ngài mượn cái cớ để Ngài nói chuyện khác, chứ còn A na hàm trở lên thì trăng thanh gió mát, biển chiều, ghềnh thác, bờ sông lau lách, dòng sông mưa, mấy cái đó phàm phu làm thơ đã luôn mà A na hàm họ nhìn mấy cái đó trớt quớt à. Họ không có thích nổi, cho nên A na hàm tắt thở 1 cái rồi, dầu tệ như vợ thằng Đậu cũng sanh về cõi thấp nhất là cõi Phạm Thiên sơ thiền, bởi vì họ không còn nấn ná ở bãi sình dục giới hết trơn. Đã nói sình thì loay hoay thì sẽ bị dính, đã nói sình thì mình không thể xây cất được gì trên bãi sình đó được. Đã nói là bãi sình thì có cá, rắn, nhái, chuột, rùa, bãi sình không phải chỗ ở của con người. Nhớ nha.

Nó là chỗ con người đi làm việc, đi bắt cá, đi mò tôm, lướt qua nó mà thôi. Bãi sình không phải là chỗ ở của 1 con người bình thường, cho dù đó là 1 nông dân hay 1 ngư phủ. Họ chỉ ghé ngang bãi sình họ làm việc rồi họ đi, chứ không ai ở được bãi sình. Sình mà, không ai ăn, ở, vui chơi trên bãi sình trừ con nít và người khùng. Thì trong cái nhìn của vị A na hàm thì cõi dục giới này là bãi sình. Sở dĩ Chư Phật ra đời ở cõi dục giới là bởi vì đây là chỗ tốt nhất để hoằng pháp, từ chỗ này mà các Ngài mới có thể gặp được tất cả các hạng chúng sinh, còn các Ngài mà ra đời ở các cõi trên thì cơ hội cho mọi người tiếp xúc sẽ hạn chế. Vì nhân duyên đại sự mà Chư Phật phải ra đời ở cõi dục, chứ còn trong cái nhìn của các vị trời thì càng ở cõi cao chừng nào thì họ càng ngán cái cõi thấp

chừng đó. Thí dụ cõi Phạm Thiên vô sắc, chứ có sắc thì tui không nói, nhưng tui nói người đắc thiền vô sắc, họ nhìn vô cõi hữu sắc, họ thấy nó nặng nề, tầm thường, thấp kém. Rồi Phạm Thiên cõi sắc giới họ nhìn cõi dục, dù đó là Đế Thích, ma vương thì Phạm Thiên họ nhìn họ ớn, người này sao mà nặng nề, trẻ con… thích ngửi cái này, thích nhìn cái kia, thấp kém và trẻ con. Rồi Dục thiên, những vị trời cõi dục, họ nhìn nhân loại họ gớm, trong Kinh Tuệ Túc Trường bộ nói rằng, 1 vị trời cõi Đâu Lợi, họ ngại xuống cõi người mình lắm, bởi vì mùi của nhân loại đủ làm cho Chư Thiên họ gớm ở khoảng cách là 100 vô tuần. Quý vị vào trong Kinh Tuệ Túc Trường bộ, cái mùi của thân thể nhân loại đủ để Chư Thiên họ gớm ở khoảng cách 100 vô tuần. Các vị tưởng tượng coi, quý vị gớm cái gì dữ dội như vậy.
Ví dụ như tôi, cái gì tôi thấy gớm thì tui không có nhìn nó nữa, không sờ tới nó nữa thì được rồi, làm gì tới 100 vô tuần. Tui chỉ có 1 món là phải tránh xa như phóng xạ bị rò rỉ, tui nghe nói chỗ đó (không ghi được địa danh) tránh càng xa càng tốt vì có phóng xạ, sợ bị phơi nhiễm chết người. Chứ còn đâu có thứ gì mình gớm dữ vậy, mà Chư Thiên họ gớm, phải cách 100 vô tuần, tức là mình tính hơn 100 cây số, là họ đã gớm mình.
[15/11/2021 - 12:04 - nghianguyenntn]
Cho nên chúng sanh càng cao càng gớm cõi thấp, ngay cả trong cõi người, nhà giàu họ nhìn nhà nghèo, vật dụng, áo quần nhà nghèo họ cũng gớm. Nhà giàu nhìn bữa ăn của người nghèo họ cũng gớm, không thích mà còn gớm. Tất cả hiện hữu của chúng sanh chỉ là 12 xứ thôi nhưng tùy vào trình độ của mỗi người mà chúng ta có 6 trần khác nhau, nhớ nha, cái đó rất quan trọng. Kể ra về mặt kỹ thuật thì đúng là chỉ có 6 căn, 6 trần, nhưng nói theo thực tế thì 6 trần của thằng Tèo nó hoàn toàn không giống 6 trần của thằng Tý, vì thằng Tý là Chư Thiên cõi dục nên sắc thinh khí vị xúc của thằng Tý nó khác của thằng Tèo. Một thằng cha bác sĩ, nắm tay bệnh nhân xong thằng chả xoay qua rửa tay liền, trong khi mình ở ngoài chợ, Việt Nam, Thái Lan đâu cần đeo gang, bốc đồ ăn, rồi lát sau gặp người quen, trước khi bắt tay thì thò tay quẹt qua cái mông, cái quần chút xíu là bắt liền. Bác sĩ đâu có vậy. Bệnh nhân mà đi bác sĩ thường thì 99% họ phải tắm rửa sạch sẽ họ mới đi phòng mạch chứ, chứ đâu ai mà vô bác sĩ mồ hôi mồ kê. Vậy đó, mà bác sĩ rờ vô bệnh nhân xong, xoay qua rửa. Họ rửa tay trước mặt mình luôn. Trong room này có dịp, các vị thấy phải không, họ rửa trước mặt mình có nghĩa mình tự ái cũng ráng chịu. Họ rờ rờ mình chút đỉnh, phòng khám có bệ rửa tay, hay có bình gel, họ nắm tay, nắm chân họ rửa trực tiếp trước mặt mình. Có nghĩa là 6 trần của ông bác sĩ khác 6 trần của người bình thường. Khác chỗ nào, 6 trần của ổng thích không giống với 6 trần của người nghèo. Người nghèo không có dịp biết đến 6 trần của ông bác sĩ. Ổng đi du lịch, đi Ý, Tây Ban Nha… còn anh nhà nghèo, 1 xứ nghèo xa khuất ở Châu Á thì cả đời cũng không có dịp nhìn thấy 6 trần đó.
6 trần ở cõi người khác 6 trần ở cõi dục. Cảnh sắc, cảnh thinh của người có phước nó khác của người vô phước. Người có phước họ được nghe những thứ họ muốn, còn người vô phước họ phải nghe tất cả những gì đi ngang họ. Thí dụ mình có tiền thì mình không mua nhà ở xóm lao động , xóm ổ chuột. Mình không nghe cái cảnh con nít la hét, đá banh, chồng vợ gây gổ đánh lộn với nhau. Nhất là về Châu Âu, Âu Mỹ lúc nào cũng nghe (không nghe rõ). Còn nếu mình vô phước ở các xứ nghèo Châu Á như Ấn Độ, Thái Lan, Việt Nam, nghèo ở trong xóm ổ chuột thì trưa mình nghe mùi cống tanh tanh, chua chua, tiếng con nít đá banh, la hét, tiếng xe Honda chạy trong con đường hẹp trong xóm. Mái tôn thì thấp lè tè, nóng muốn chết. Rồi có ông hàng xóm đạp xích lô, vợ thì bán hàng rong. Ổng uống ba cái rượu tầm bậy, tầm bạ rồi về đánh vợ, rồi la khóc rồi thề thốt tùm lum. Những cảnh tui kể quý vị nghe không phải ai trên thế giới cũng có cơ hội để nếm qua. Không phải đâu nha.
Quý vị có dịp về Âu Mỹ có những xóm (không nghe được), có những làng mình thấy mướt, đừng mong thấy con nít chơi ngoài đường, nhà nhà đều có (không nghe được) đằng sau. Con nít bên đây không có tắm sông, hái trái 1 cách nguy hiểm và làm phiền người khác như trẻ con ở xứ mình. Nên tui nhắc lại lần nữa, chính do thiện pháp của mình nhiều ít nên mới dẫn đến chuyện mình tái sinh về đâu, và chính mình tái sinh ở đâu thì 6 trần của mình nó là cái gì, chính do các vị phước nhiều phước ít cho nên quý vị thích 6 trần loại nào. Và tui đi xa hơn chút nữa, đó là quý vị có ba la mật thế nào mới gặp được Minh sư thiện hữu. Quý vị có ba la mật cỡ nào đó quý vị mới gặp được Phật

Pháp, và 100 người có duyên gặp Phật Pháp, nên nhớ Phật Pháp cũng là cảnh trần nha, cũng là trong 12 xứ nha. Ví dụ như cuốn Kinh đi, cuốn Kinh cũng là trong 12 xứ thôi. Thì do ba la mật quý vị có gặp được đúng chánh pháp hay không, có gặp được Tam tạng Pali hay không, có gặp đúng ông Thầy giảng Kinh cho mình nghe hay không, và ông này có giảng tới nơi tới chốn hay không, và mình hiểu được bao nhiêu, mình nhớ được bao nhiêu, mình tâm đắc cái gì. Cái này mới là lớn chuyện nha. Có nghĩa là có gặp được Phật Pháp hay không, có gặp được Thầy bạn ok hay không, rồi những gì mình nghe là cái gì, mình nhớ được bao nhiêu, mình tâm đắc được cái gì và hành trì được bao nhiêu, rồi cuối cùng là chứng ngộ được bao nhiêu cũng là 6 căn, 6 trần. Nhớ nha. Cái này quan trọng cực kỳ. Các ba la mật cũng là hoạt động của 6 căn, 6 trần. Chính vì cái ba la mật mà đời sau kiếp khác mình sinh ra, mình biết được 6 trần như thế nào, Phật Pháp cũng là nằm trong 6 trần, đời sống hưởng thụ dục lạc cũng nằm trong 6 trần. Bạn lành, Minh sư thiện hữu cũng nằm trong 6 trần, bạn xấu rủ rê bài bạc nhậu nhẹt, trác táng cũng là 6 trần. Cái vấn đề là anh chuẩn bị con người như thế nào để anh có được 6 trần cao cấp, còn không thì anh chỉ biết được 6 trần rẻ tiền và đẩy anh xuống sình thôi. Nhớ nha.

Đừng có tưởng mình đang ở Âu Mỹ hoặc mình đang ở Việt Nam, mình nghĩ mình có tiền, có bằng cấp, có chồng ngon, vợ ngon, con khôn, nhà lớn, xe đắt tiền… mình chưa biết 6 trần của mình là 6 trần gì. Quý vị ăn rồi le lưỡi đếm tiền rồi lén lén vô phòng đóng cửa coi săm soi hột xoàn, cẩm thạch thì 6 căn quý vị rất là thấp. Tui khẳng định như vậy. 6 trần nó không có đáng kể vì 6 trần chỉ đưa quý vị xuống thấp thôi. Trong khi đó người ta có thời giờ nghe Kinh, đọc, xem Kinh, nghe giảng, đầu óc phải có làm việc. Chứ làm việc là làm gì, sống bằng niệm, bằng tuệ, bằng định, tinh tấn niệm định. Chứ đâu mà tối ngày chỉ biết le lưỡi đếm tiền, quần quật nấu ăn hầu hạ cho chồng, cho con, cho gia đình thì, trên hình thức thì thấy nó hay nhưng nếu mà xét cho nó rốt ráo 1 chút thì đó là kiểu đời sống quẩn quanh. Hôm nay mình là 1 người vợ hiền, 1 người chồng tốt, ngoài ra không biết gì nữa hết thì kiếp sau vẫn tiếp tục là chồng tốt, vợ hiền, cứ như vậy thì nó cũng nản. Rồi cứ đi làm để có tiền sống, sống để đi làm… rồi nó quất cho đến năm 65 tuổi về hưu rồi 2 người dắt tay nhau vô nhà già (có thể là viện dưỡng lão) nằm. Sáng chiều 4 bức tường trắng, rồi 1 đêm nào đó chờ đàm nó lên chặn ngay cổ, tay chân lạnh ngắt, duỗi cái đi luôn, kết thúc 1 cuốn phim buồn. Ông đi trước, bà ở lại buồn quá, ít bữa bả cũng đi luôn. Nghĩ cũng nản. Ngày xưa 2 người 2 chiếc xe lăn, cuối tuần con vô thăm. Ông đi rồi còn mình bả. Con có việc làm ở xa, lâu lâu về thăm 1 lần, thì mỗi ngày y tá, nó thương thì nó đẩy đi xa xa, còn nó ghét thì nó đẩy ra tới ngoài cửa rồi mình tự mình đẩy mình vô, 4 bức tường trắng.

Tui có nhiều cơ hội để tui đến thăm các thiền viện và cũng có nhiều cơ hội đến thăm các nhà già, phật tử họ đi thăm họ chở theo luôn, họ đưa tui đi cùng. Nhìn nó nản không thể tưởng tượng được các vị biết không. Tui nhớ có 1 câu chuyện buồn ở trong 1 nhà già là ngày kia có 1 phóng viên địa phương họ tìm đến 1 cái nhà già để họ phỏng vấn các cụ về đời sống ở đó để họ đăng báo. Thì phóng viên ngồi ở phòng chờ để gặp đại diện của nhà già thì phóng viên thấy có báo chí, ti vi rồi sẵn thấy cái hũ keo đựng đồ bên Mỹ, đựng kẹo bánh cho trẻ em. Ổng biết để ở đây để cho mọi người ăn, ổng mới mở nắp ổng hốt mấy hột đậu phộng để bỏ vô miệng ổng nhai, mà nó dở ẹc, lạt nhách. Ổng cũng nhai được mấy hột, lát sau mấy cụ đi ra cũng chào hỏi mấy cụ ở trong đây sống sao. Nói chuyện lòng vòng, cái ổng vừa hỏi vừa thò tay vô trong cái keo đậu phộng đó, ổng móc nữa, ổng còn nói mấy cụ không có răng mà ai để mấy cái này cứng quá. Thì họ nói đâu phải, họ để đây là cái sô cô la mà sô cô la bọc ở ngoài, mà tụi tui không có răng nên mút mút hết sô cô la rồi bỏ đậu phộng lại mà người ta chưa có dẹp, mà nãy giờ cậu ăn cái đó hả. Quý vị thấy không, khi mình trẻ, giàu sang này nọ giờ vô ở những chỗ như vậy đó. Hồi đó mình kỹ lưỡng biết bao nhiêu, lặt rau, lặt giá rớt xuống đất không lụm mà giờ vô mình sống với những người mà họ lẩn, tưởng sao đành đoạn hột sô cô la mà mút cho hết sô cô la thì mang bỏ đi, thì không, bỏ vô keo trở lại, khách vô ăn tiếp. Ớn muốn chết.

Cái chuyện này là kể cho quý vị đừng buồn ngủ nhưng mà tui mới vạch trần 1 sự thật cho quý vị thấy, các vị tưởng tượng thử, ngày nào bác sĩ, kỹ sư, xe cộ đi đứng ngon lành, bảnh bao chảnh chọe, party, tiệc tùng, rượu thịt ê hề, bạn bè ngút ngàn bao la bát ngát, giờ già chung vô sống với mấy người như vậy đó thì tui nghĩ không biết quý vị có chịu nổi hay không chứ tui đọc câu chuyện là tui

đã nổi da gà rồi. Rồi tui cũng ớn, không biết trong đời tui có khi nào tui ăn mấy hột đậu phộng kiểu đó hay không, ớn thiệt.
Ta sử dụng 6 căn thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng. Quý vị học cái này mốt thành đại ca giang hồ luôn, câu nào tui cũng muốn quý vị xăm lên người hết, xăm chằng chịt, câu này rất quan trọng. Có nghĩa là bây giờ tui đi đánh bài, tui đi quán bar, tui đi câu cá, săn bắn, sát sanh, trộm cắp… có nghĩa tui đang sử dụng 6 căn đúng không. Thì khi tui sử dụng 6 căn để tạo ác nghiệp thì mai này tui sẽ bị đọa hoặc sẽ bị sanh lại trong những hoàn cảnh rất là đau khổ. Và 6 trần của người bị đọa khác 6 trần của những người sung sướng. Nói đây mà không hiểu thì quý vị nên đi chết đi, sống chật đất (Sư đang nói giỡn). Ta sử dụng 6 căn như thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng. Hành giả tu tập pháp quán niệm xứ thì nhớ cái câu này, phải xăm lên người. Ta sử dụng 6 căn thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng. Hôm nay tui dùng 6 căn để sát sanh, trộm cắp, nói dối, uống rượu, tà dâm, lừa đảo, giết người, cướp của… thì mai này 6 trần của tui quý vị biết rồi, ở dưới địa ngục mà tui sanh lên làm người thì người èo ọt, bệnh hoạn, bệnh không có thuốc, đói không có cơm mà khát không có nước uống, đói lạnh nắng mưa thì không có nhà ở, cô đơn lạnh lẽo không có gia đình, bè bạn… cũng là 6 trần, nhưng của người vô phước, của người không có công đức thì nó thảm thê như vậy. Thêm 1 cái hành giả quán chiếu tiếp, ta sử dụng 6 căn thế nào thì sẽ có 6 trần tương ứng và dù 6 trần có tốt hay xấu đến mấy cũng nằm trong 3 khổ. Bước 1 hành giả quán chiếu 6 căn làm việc với 6 trần, 6 căn làm việc thế nào thì sẽ tạo ra 6 trần tương ứng, rồi hành giả đẩy thêm 1 bước nữa, đó là 6 trần dù tốt, xấu đến mấy thì cũng nằm trong 3 khổ.
[16/11/2021 - 01:34 - nghianguyenntn]
Có nghĩa là buồn cách mấy thì cũng có lúc nó mất mà vui cách mấy cũng có lúc nó mất. Buồn cách mấy thì cũng có lúc nó mất, mình nghe thấy cũng vui nhưng thật ra không phải, buồn cách mấy cũng có lúc nó mất nếu mình có phước thì buồn sẽ kết thúc để nhường chỗ cho vui, còn nếu mình vô phước buồn tới 1 lúc nào đó nó sẽ vô thường để nhường chỗ cho 1 cái buồn khác. Khổ ưu và hỷ lạc có 2 cách vô thường. Vô thường để nhường chỗ cho thứ khác hoặc để nhường chỗ cho cái giống hệt.Trường hợp 1, cái khổ ưu này nó vô thường để nhường chỗ cho hỷ lạc, nhưng cũng có trường hợp cái khổ ưu này nó vô thường để nhường chỗ cho khổ ưu khác. Bởi có ông khuyên bà tới coi bói, ông nói bà ráng chịu khổ đi, mai mốt cực, nhưng mà nó khác chỗ này bả tới coi bói thì ổng nói số bà gian nan lắm nha, năm nay 45 tuổi đúng không, ba năm nữa là khá đó, đỡ hơn. Bả hỏi là hết cực hả thầy, ổng nói không, ổng nói lúc đó nó quen rồi. Thì chồng bà bỏ bà thì khổ lắm nhưng bà ráng gồng được 3 năm thì cái khổ đó nó quen đi. Con nó hư ở tù, bây giờ thì khổ thiệt nhưng 3 năm nữa nó quen rồi, đâu có ai khóc suốc 3 năm đâu. Cho nên khổ ưu hỷ lạc có 2 cách vô thường, một là khổ ưu nó vô thường để nhường chỗ cho hỷ lạc. Mà cũng có trường hợp khổ ưu này nó vô thường nhường chỗ cho khổ ưu khác mà tại sao có 2 kiểu này, vì các vị thôi.
Người có tu tập thì 6 căn của họ đều biết cảnh hỷ lạc. Và nếu có vô thường thì hỷ lạc này nó nhường chỗ cho hỷ lạc kia, cái đó gọi là ngoại khổ và hành khổ. Còn người không tu tạo quá nhiều ác nghiệp cho nên đời sống họ toàn là khổ ưu. Cho nên khổ ưu này kết thúc nhường chỗ cho khổ ưu khác. Người có phước thì hỷ lạc này nhường chỗ cho hỷ lạc kia, trường hợp này gọi là ngoại khổ và hành khổ. Người vô phước thì khổ ưu này nhường chỗ cho khổ ưu kia, cái này gọi là khổ khổ và hành khổ.
Khổ ưu với lạc có 2 cách vô thường, một là vô thường để nhường chỗ cho thứ khác giống mình, hai là nhường chỗ cho cái giống hệt. Giống như Chư thiên hoặc mấy người nhà giàu, phước nhiều quá nên thí dụ bây giờ họ trong nhà nó mát lạnh, thơm ngát thôi giờ ra bơi. Tức từ cái sướng trong nhà chuyển ra cái sướng ngoài sân. Đó là vô thường đó chứ. Rồi họ bơi rồi họ nghĩ giờ có cái gì ăn ta, cái họ sờ tay bấm cái chuông service (phục vụ), cái người hầu chạy ra. "Dạ, bà gọi con" – "Vô lấy dùm bà 1 ly cam vắt đi con, sáng nay con có lụm lông yến chưa". Dạ, lát con nấu cho bà. – Yến con bỏ hột sen vô nha. Nói chung là từ vô thường này qua vô thường khác mà toàn là cái đã đời không. Còn anh nhà nghèo, sáng thức dậy nghe vợ đánh con, hỏi tiền ba đạp xích lô hôm qua mày làm mất ở đâu rồi, là mình nghe mình thấy nản rồi. Rồi ảnh xoay qua hỏi tiền mất rồi hả em, ờ mất rồi, sáng nay nhà khỏi có điểm tâm luôn, anh đi đạp xích lô luôn đi.

Rồi xuống dưới lục cơm nguội, gặp nguyên con gián chần dần nằm trong đó, thì cũng hất con gián ra rồi ăn, ăn xong rồi đạp xích lô bụng đói. Nắng lên cao, không có khách, mồ hôi vã ra trán, lạnh tay lạnh chân trúng gió. Cái khổ này kéo qua cái khổ kia. Có trường hợp là hỷ lạc này kéo qua hỷ lạc kia. Người hành giả tu pháp quán niệm xứ, người đó thấy rõ rằng bây giờ sướng cỡ nào thì nó cũng nằm trong 3 khổ. Mà khổ cỡ nào thì cũng nằm trong 3 khổ. Thì tui mới giải thích thế nào là 2 câu tui vừa nói, tui đã ghi rồi. Có nghĩa là đối với trường hợp may mắn, cái hỷ lạc này nhường chỗ cho hỷ lạc kia thì lúc đó ta gọi là ngoại khổ và hành khổ, còn không thì khổ ưu này nhường chỗ cho khổ ưu kia thì trường hợp đó ta gọi là khổ khổ và ngoại khổ. Nghĩa là lúc nào cũng có ngoại khổ, nhưng mà trong trường hợp khó chịu thì đó là khổ khổ cộng với hành khổ, còn trong trường hợp dễ chịu mà nó biến mất thì gọi là ngoại khổ cộng với hành khổ.

Tui tiếc 1 chỗ, nếu quý vị không hiểu cái này, không nhớ cái này thì, đây là phần giáo lý cốt lõi, giáo lý tinh hoa đó mà quý vị nghe mà trớt quớt thì (không nghe rõ). Cứ mỗi lần tui giảng trong room mà tui nhận ra ai không hiểu… thì tui hiểu sao mà Đức Phật Niết bàn sớm… Quán chiếu 12 xứ tức là các vị học theo tui là quá kỹ về căn bản 12 xứ. Tức là hành giả quán chiếu, nghe 1 cái đùng thì hành giả biết rằng đây là cảm thinh, được biết đến do thần kinh thính giác và tâm nhĩ thức. Đó là 1 cách, lúc đó là quán chiếu, quán chiếu thinh trần đó, hoặc là lúc đó hành giả không quán chiếu cảnh mà quán chiếu tâm. Nghe 1 cái đùng thì hành giả biết đây là tâm nhĩ thức, cái tâm mà biết cảnh thinh dựa trên sự hỗ trợ của thần kinh thính giác. Tùy mình, mình muốn quán chiếu cảnh trần cũng được, mình muốn quán chiếu căn cũng được. Căn hay trần cũng được. Một là mình nghe cái đùng, mình nói đây là âm thanh, mình biết liền đây là âm thanh, chỉ là âm thanh, ở đây không có tôi, ta, khỉ mốc gì hết, không có ông a, bà b, chỉ có âm thanh được biết đến bằng tâm nhĩ thức, y cứ trên thần kinh thính giác, đó là quán chiếu trần. Còn quán chiếu căn là nghe 1 cái đùng biết đây là tâm nhĩ thức dựa trên cảnh thinh và thần kinh thính giác. Đó gọi là quán chiếu 12 xứ.

Tiếp theo là thất giác chi. Mấy cái này khô thiệt. Bà con nào mà nghe mấy cái này mà còn dõng cái tai mà nghe được có nghĩa là quý vị cũng có ba la mật ít nhiều, vì mấy cái này nghe nó nản, nó khô. Có 1 điều đặc biệt tui phải khoe đó là khi giảng cái này tui lại vui, vui hơn là giảng cái chuyện phong thần…Mấy cái này thật sự giúp mình hết khổ. Ở trong chú giải có giải thích 2 điều. Thất giác chi là tên gọi khác của Tứ niệm xứ. Thất giác chi cũng chính là bát chánh đạo, thất giác chi cũng là tinh tấn niệm định tuệ nhưng có lúc được triển khai là số 7 – thất giác chi, có lúc được triển khai thành số 8 – bát chánh đạo, có lúc triển khai thành số 5 – tinh tấn niệm định tuệ, có lúc triển khai thành số 3 – là giới định tuệ. Nhưng thật ra chỉ là thất giác chi. Tức là nội dung chỉ có 1 thôi.

Đây là những điều kiện giác ngộ, giải thoát. Chữ Bojjha cùng ngữ căn với chữ Bodhi và cùng ngữ căn với budha, có nghĩa là giác ngộ, giải thoát, hiểu biết. Anga có nghĩa là điều kiện hay là yếu tố. Có nghĩa là 7 cái này là 7 điều kiện hay 7 yếu tố dẫn đến giác ngộ, và trong chú giải lại nhắc đến những điều kiện hỗ trợ và tạo sinh thất giác chi, hình như ta đã học. Quý vị chắc chắn có học cái này rồi. Có ai trong room post lại điều kiện hỗ trợ và tạo sinh thất giác chi, có vị nào giúp tui hay không? …

Thất giác chi là điều kiện hỗ trợ cho con đường giải thoát. Thứ nhất là niệm giác chi, tức là niệm trong 4 niệm xứ. Niệm ở trong bát chánh đạo, niệm ở trong thất giác chi nó cũng là tâm sở niệm nhưng chỉ khi nào nó có mặt trong lúc người ta tu tập tuệ quán, chỉ khi nào nó có trong tâm của 1 bậc Thánh thì lúc đó nó mới được gọi là thất giác chi, chứ không phải trong tâm của 1 người tu tập tuệ quán, hành giả hay 1 bậc Thánh thì nó không được gọi là thất giác chi. Là vì tất cả 52 tâm sở nó đã từng xuất hiện trong đầu chúng ta từ vô lượng kiếp luân hồi quá khứ, mà nó có giúp được mình cái gì đâu, vì trong những trường hợp đó nó không phải là giác chi, nó không phải là bát chánh đạo, mà chỉ khi nào những tâm sở đó nó được mình vận dụng để tu tập tuệ quán. Tu tập tuệ quán là quán chiếu danh sắc để nhàm chán, lìa bỏ lòng đam mê trong danh sắc để thấy rõ Niết bàn, diệt trừ phiền não. Khi nào các tâm sở tịnh hảo được vận dụng vào 3 việc sau mới được gọi là giác chi hay là bát chánh đạo hay bồ đề phần. Một là quán chiếu danh sắc để diệt trừ phiền não, chứng ngộ niết bàn, nói cách khác khi nào chúng đóng vai trò đạo đế để hướng đến sự chấm dứt tập đế và chứng ngộ diệt đế thì mới gọi là bồ đề phần (Bodhipakkhiya). Sáng nay mà người nào không có nghe cái này là uổng vô cùng tận. Mấy bài giảng này nó không còn vui nữa đâu nhưng những nội dung này đáng

để quý vị xăm lên người. Quán chiếu danh sắc, diệt trừ phiền não và chứng ngộ niết bàn. Các tâm sở tịnh hảo được vận dụng vào 3 việc sau thì mới được gọi là giác chi, bát chánh đạo hay bồ đề phần.
Một là tinh tấn niệm định tuệ, nó chỉ được gọi là 5 quyền, được gọi là bát chánh đạo, được gọi là tam học, được gọi là thất giác chi khi nào nó được sử dụng vào 3 việc sau đây là quán chiếu danh sắc, chấm dứt phiền não và chứng ngộ niết bàn. Và 1 cách nói khác, khi chúng đóng vài trò đạo đế để chấm dứt tập đế và chứng ngộ diệt đế thì lúc đó mới được gọi là bồ đề phần. Và có 1 điều ngạc nhiên là các pháp, các điều kiện hỗ trợ thất giác chi tui đã giảng rồi nhưng bà con vẫn một mực lãng quên, các vị còn giữ bài đó không… Như vậy là tui không cần giảng phải không. Nếu ai muốn học mấy cái này thì phải chịu khó kiếm lại mấy bài cũ. Tu tập pháp quán niệm xứ ở phần thất giác chi là hành giả luôn luôn xác định mình đang sống trong giác chi nào, biết rõ mình đang cần đến giác chi nào. Trong chú giải ghi rõ lắm, khi nào hành giả thấy tâm mình bị lui sụt, nó yếu đuối, nó làm biếng, nó muốn bỏ cuộc, chán không biết làm gì nữa thì lúc đó hành giả biết rằng ta đang cần đến 4 loại giác chi sau đây: Khi thấy tâm mình lui sụt, thối thất, lười biếng thì hành giả lúc này cần đến sự hỗ trợ của 4 giác chi là trạch, cần, hỷ, niệm. Khi nào thấy tâm bung sung, quá khích thì phải tu tập 4 giác chi sau là tĩnh, định, xả, niệm.
Ở đây đặc biệt là quý vị thấy lúc nào cũng có niệm, nó đặc biệt là chỗ đó. Và câu này xăm nữa, học chỗ này là mình mẩy không còn chỗ nào trống nữa. Thiện pháp nào cũng có thể có lúc bị over (quá mức), riêng niệm thì không bao giờ (never). Thí dụ có lúc trí làm việc quá mạnh, hoặc định quá mạnh, mình tập trung vô định mà lúc đó mình nhập định, mấy cái kia nó yếu, bởi lúc nhập định, lý trí mình không làm việc. Như vậy có lúc định mạnh, có lúc tuệ mạnh, có lúc tín mạnh, cái gì cũng được nhưng riêng cái niệm thì không bao giờ có trường hợp niệm dừng, ngay cả ở 1 vị Chánh đẳng giác, thiện pháp nào của Ngài cũng là top hết thì lúc nào Ngài cũng sống trong chánh niệm, nhưng định của Ngài thì có lúc Ngài chỉ sống trong định thôi, nhớ nha khi Ngài nhập định thì chỉ có định thôi, nhưng niệm thì lúc nào cũng có thể tham dự với bất cứ ai, đặc biệt vậy đó. Còn vị Chánh đẳng giác đôi khi Ngài chỉ sống thuần túy trong niệm thôi. Riêng niệm thì không có, niệm thì có thể đi mọi nơi mọi lúc, không lúc nào niệm bị xem là dư, chuyện đó không bao giờ có. Cho nên chánh niệm đặc biệt dữ lắm.
Mong các vị luôn vui vẻ, an lạc nha. Tui nhắc lại, pháp quán niệm xứ có nhiều phần, phần 1 là quan sát 5 triền, xem hiện tại là ta đang sống trong triền nào và xem lại trong A Tỳ đàm bìa xanh, không phải tui muốn bán sách đâu, sách còn nữa đâu mà bán, bởi tui làm biếng tui nói luôn, xem lại trong A Tỳ đàm bìa xanh để bổ sung phần này, là hành giả phải biế rõ ta đang sống trong triền cái nào và chi thiền nào đối lập với triền cái nào. Cái thứ 2 là hành giả quán chiếu về 5 uẩn, hành giả biết rõ cái nào là sắc thọ tưởng hành thức, biết rõ. Thí dụ khi mình ngồi xuống mình biết là sắc uẩn. Khi mình ngồi có tâm sân xuất hiện thì biết đây là hành uẩn bất thiện, còn khi mình ngồi thấy dễ chịu thì biết đây là thọ uẩn dễ chịu, ngồi biết khó chịu thì biết đây là thọ uẩn khó chịu. Cái đầu nghĩ đến cái chuyện không có lợi ích thì mình suy nghĩ đây là tưởng uẩn không cần thiết. Cả ngày như vậy là mình chỉ có 5 uẩn thôi chứ không có gì hết. Có ngồi xuống thì biết đây là sắc uẩn đang làm việc. Mình có cảm giác dễ chịu thì biết đây là thọ uẩn dễ chịu, khó chịu thì biết đây là thọ uẩn khó chịu, tức là thọ khổ đó. Lúc mình kêu nó là uẩn, còn lúc có tâm tham, tâm sân thì mình biết đây là hành uẩn bất thiện, khi mình biết tâm đang hoan hỷ với Phật Pháp thì mình biết đây là hành uẩn thiện. Còn không thì thấy mắt thấy tai nghe thì biết đây là thức uẩn đang làm việc. Nghe cái đùng biết thức uẩn đang làm việc. Hoặc niệm qua bên hành, khi hết hồn thì đây hành uẩn bất thiện, còn không thì mình chỉ tu thức uẩn thôi, nghe cái đùng thì biết đây là thức uẩn thôi, biết đây là nhĩ thức trong thức uẩn, nghe cái mùi thì biết đây là tỷ thức trong thức uẩn.
Tức là mình sẽ làm gọn lại cuộc đời thay vì Phật Pháp bao la mênh mông bây giờ mình làm gọn lại, biết rõ đây là thức uẩn, đây là nhãn thức trong thức uẩn, nhĩ thức trong thức uẩn, tỷ thức trong thức uẩn hoặc mình nghe cái mùi bánh xèo thì mình có thể niệm ở đây là tỷ thức trong thức uẩn. Như vậy hành giả biết rõ là ta đang sống với giác chi nào, thứ 2 là biết rõ bây giờ ta đang cần giác chi nào.

Quán niệm giác chi là quan tâm đến các việc sau, 1 là biết rõ ta đang sống với giác chi nào, 2 là lúc này ta đang cần đến giác chi nào. Số 3 là phải làm gì để có được giác chi đó hay giúp nó vững mạnh. Cũng giống như sức khỏe mình, thứ nhất sức khỏe ta hiện giờ đang ra sao, thứ 2 ta đang cần đến loại sinh tố nào, số 3 là làm gì để có loại sinh tố đó. Ví dụ khi ở bên Châu Âu tui bị chuột rút, dợp bẻ đó, có mấy người quen nghi ngờ tui bị thiếu (không ghi được), họ mới đề nghị tui uống cái đó (không ghi được). [đoạn sau nội dung Sư đề nghị 1 vị trao đổi lại bài cũ với những vị khác trong room về phần số 3].

Tui nhắc lại, pháp quán niệm xứ có nhiều phần, 1 là quán chiếu về 5 triền, 2 là quán chiếu 5 uẩn, quán chiếu 12 xứ, quán chiếu thất giác chi, mà quán chiếu thất giác chi là sao, là hành giả biết rõ rằng hiện giờ ta đang sống với giác chi nào. Niệm giác chi tức là chánh niệm, trạch pháp giác chi là trí tuệ, là khả năng biết rõ cái này là thiện, cái này là bất thiện, cái này là nên, cái này là không nên. Nó không phải là trí tuệ mà mình hiểu thông thường mà nó là khả năng xác định, phân biệt, biết cái nào nên, cái nào không nên , cái nào tốt, xấu, thiện, bất thiện thì gọi là trạch pháp giác chi. Mà chi pháp rốt ráo của nó chính là trí tuệ. Mình biết rõ đây là tâm tham, đây là tâm thiện, rồi có lúc mình biết đây là tâm thiện nhưng tâm thiện này không nên có. Ví dụ, quý vị đang ngồi trong thiền viện, thiền đường, đang theo dõi hơi thở. Hít vô thở ra, đang sống bằng chánh niệm, biết rõ ta đang thở ra bằng tâm tham, biết rõ ta đang thở ra bằng tâm tham. Biết rõ ta đang thở ra bằng tâm sân, biết rõ ta đang thở ra bằng tâm sân. Thì đang quán chiếu như vậy, tư nhiên nó nổi hứng lên, cái nó muốn là ngày mai mình xin được ghi danh để làm trai tăng thì không được. Mình biết đây là thiện nhưng mà thiện ở chỗ này là không được. Để lát xả thiện ra rồi mình mới tính, chứ giờ đó mà mình nghĩ bụng chắc mai mình cúng dường bữa cơm cho đại chúng, mai mua gì ta, đồ mặn thì nhờ cô Hiếu, cô Lan, cô Cúc đi, đồ ngọt để mình đi, thôi chắc mua táo đi, Miến Điện này táo nó mắc nên mình cúng dường táo đi, mỗi hành giả 1 trái táo với 1 lon coca, à không, coca thì ở đây mắc lắm, mình hết tiền rồi, tháng sau gia đình mới mang qua thôi giờ mình cho uống nước cam vắt đi… đang ngồi thiền mà tính như vậy, đó là việc tốt, nhưng mà không phải lúc.

Cho nên hành giả biết đây là tâm tham là đã đành rồi, nhưng hành giả phải biết luôn là cái này nó không có tốt, bởi vì mình đang phóng dật, đang phóng tâm, thì trường hợp biết đó gọi là trạch pháp giác chi. Biết rõ cái nào nên cái nào không nên, biết rõ cái nào thiện, cái nào bất thiện thì khả năng phân biệt đó các ngài gọi là trạch pháp giác chi, tức là trí tuệ. Còn niệm giác chi tui đã giải thích, niệm ở đây tức là biết rõ cái gì đang diễn ra, đang xảy ra, đang có mặt, đang tồn tại, đang hiện hữu. Ví dụ như mình biết rõ mình đang ngồi, mình đang đi, biết rõ mình đang tham, đang sân thì cái đó được gọi là niệm. Còn trạch là khả năng biết phân biệt cái nào là cái nào. Còn hỷ giác chi là niềm vui trong thiện pháp. Niềm vui trong pháp học, niềm vui trong pháp hành. Nhớ nha, chỉ 2 cái đó mới được gọi là hỷ giác chi. Niềm vui trong pháp học là khi mình nghe pháp, mình hoan hỷ khi mình đang xem Kinh, hoan hỷ với những điều được nhắc nhở, được dạy trong đó thì cái đó được gọi là hoan hỷ trong pháp học. Còn hoan hỷ trong pháp hành là khi mình thấy chánh niệm của mình tiến bộ, trì tuệ tiến bộ, thiền định tiến bộ, kiến thức Phật Pháp của mình có nhiều thay đổi tích cực thì được gọi là hoan hỷ trong pháp hành.

Tức là mình quán chiếu vui với sự quán chiếu của mình gọi là hoan hỷ trong pháp hành. Còn hoản hỷ trong pháp học tức là mình nghe được cái gì đó mình thích (về Phật Pháp) thì đó được gọi là hoan hỷ trong pháp học. Nghe cái gì, học cái gì, đọc cái gì… Mình hoan hỷ trong pháp học thì hỷ giác chi là vậy đó, tức là niềm vui trong pháp học và pháp hành thì được gọi là hỷ giác chi.

Cần giác chi tức là khả năng tinh tấn. Có những lúc mình không thấy việc gì là nặng, không thấy việc gì là khó, chỉ cần nó là việc thiện thì mình sẵn sàng xăng tay áo nhảy vô làm, thì lúc đó mình biết đây là cần giác chi. Mình biết rõ lúc này tinh tấn mình có hay không, muốn xác định tinh tấn có hay không dễ lắm. Mình tự hỏi mình việc này có cần đến sự ra tay của mình, cần đến thời gian của mình, cần đến công sức của mình thì mình có sẵn sàng hay không. Thì mình thấy mình sẵn sàng thì cần giác chi đang có mặt. Còn khi nào, giả dụ sáng nay sao tui không biết phải làm gì, gặp ai, đi đâu thì mình phải hiểu lúc đó là mình đang thiếu cần giác chi. Còn tĩnh giác chi là 2 tâm sở tĩnh thân và tĩnh tâm ở trong tịnh hảo. Có nghĩa là hành giả có 1 sự… trong chú giả là khi hành giả thấy rằng mình không có tha thiết đối với những hoạt động không cần thiết thì lúc đó gọi là có tĩnh giác chi.

Thí dụ, lúc đó chỉ muốn lắng tâm theo dõi hơi thở, chỉ muốn lắng tâm theo dõi thọ, chỉ muốn lắng tâm theo dõi tâm trạng, nói chung là lúc đó mình chỉ muốn là 1 việc thôi, đó là lắng tâm sống theo niệm, theo ý thì lúc đó được gọi là đang có tĩnh giác chi.
Còn ngoài ra mình muốn hướng đến ngoại trần là mình muốn nhìn cái này, muốn nghe cái kia, muốn ngửi cái nọ là thiếu tĩnh giác chi. Vì tĩnh giác chi mình chỉ hướng đến đời sống nội tâm. Passaddhi là trạng thái tâm hướng về bên trong với bồ đề phần, không tha thiết với ngoại trần thì gọi là tĩnh giác chi. Ví dụ tui đang theo dõi hơi thở, khi tu thiền định có định càng lúc càng mạnh thì hơi thở sẽ vi tế dần, tâm cũng sẽ vi tế theo để nhận biết hơi thở đó, lúc này Passaddhi có mặt. Khi tu thiền chỉ thì niệm càng mạnh thì cảnh danh sắc cũng càng vi tế. Tâm ghi nhận cảnh danh sắc lúc đó cũng phải lắng sâu theo, lúc này gọi là Passaddhi đang có mặt. Tức là tu thiền chỉ chủ yếu là định, dùng định theo dõi hơi thở, lúc định mạnh rồi thì càng mạnh hơi thở càng vi tế, mà muốn theo dõi hơi thở vi tế thì tâm mình cũng phải vi tế theo, cái định phải tế theo, nó mạnh mà nó mạnh tế, thì lúc đó cái tế đó được gọi là Passaddhi, tĩnh giác chi. Còn bên thiền quán khi niệm mạnh thì phiền não vắng mặt, khi niệm mạnh thì mình mới có khả năng thấy được tốc sanh diệt chớp nhoáng của danh sắc và kịp thời ghi nhận tất cả thiện ác xuất hiện trong tâm của mình, không còn là spot nữa mà là dot. Để thích hợp với giây phút đó là cái tâm của mình phải vi tế theo. Ngài Xá Lợi Phất dạy rằng muốn nghe dư âm của tiếng chuông mỗi lúc 1 nhỏ thì tâm ta cũng phải lắng theo, thì đó là Passaddhi.
Định là sự tập trung còn niệm là sự tỉnh thức liên tục, còn tĩnh giác chi là khả năng lắng yên và tui đã tìm nhiều cách để tui chứng minh. Bên thiền chỉ thì tĩnh giác chi là sự lắng yên đi kèm với định, còn bên thiền quán thì tĩnh giác chi nó là sự lắng yên đi kèm với niệm. Niệm càng mạnh thì hành giả sẽ càng nhanh nhạy để nhận ra tốc độ chớp nhoáng của danh sắc, lúc đó là có Passaddhi. Nó lắng yên, giống như mũi khoan càng nhỏ thì cái người muốn khoan lỗ nhỏ thì cần có mũi khoan nhỏ, mà muốn sử dụng mũi khoan nhỏ dùi 1 lỗ nhỏ thì tâm của mình lúc đó phải lắng như thế nào, chứ không thể nào mình kẹp cái phone ở cổ họng (nói chuyện)… thì mình không thể dùi cái lỗ đó được, lúc đó cả vũ trụ này mình phải dẹp nó qua hết, cái tâm của mình lúc đó nó nhỏ lại theo mũi khoan đó, mình mới dùi được lỗ đó. Giống như xỏ kim, lúc đó cả vũ trụ này nó không còn gì hết, chỉ còn lỗ kim và cọng chỉ thôi.
Bây giờ là 10 giờ 30 rồi. Ngày mai giảng tiếp.
Chúc quý vị 1 ngày vui, 1 đêm an lành nhiều mộng đẹp.